

## جيني إسبر مذيعة تلفزيونية



أنهت الفنانة السورية جيني إسبر تصوير مشاهدتها في المسلسل العربي المشترك «سبعة»، في بيروت بمشاركة نخبة من نجوم الدراما العربية. وتؤدي في العمل شخصية «جلنار» المذيعة التي تقابل من خلال برنامجها العربية في مجالات مختلفة بعد انتقائهم بعناية، حيث سيكون فيهم الشاعر الوصلي الذي يسرق أشعار الآخرين، والفيلسوف الذي يفسر الأمور حسب هواه ليبرر من خلالها تصرفاته الفاسدة، والصحفي الذي يعيش على ابتزاز الغير والتضحية بالقضايا التي يؤمن بها، والطبيب النفسي الذي يساعد مرضاه للسيطرة على أنفسهم بينما يقع هو بالمخضور، والفلكي الروحاني الذي يسترزق بغش الناس، ورجل الأعمال الذي يبيع ويشترى كل شيء، وسياسي يقنات بالفساد لتقوم بكشفهم وتقديمهم على حقيقتهم التي هي عكس ما يحاولون إظهاره للناس.

وستستقل «جلنار» جمالها في سبيل ذلك حيث يسعى جميع أولئك الرجال الوصول إليها ولكن بذكاها تتمكن من كشف أسرارهم وحقيقتهم.

## «أمل حياتي» يصور في دمشق

ضمن مشروع دعم سينما الشباب، يصور في دمشق فيلم «أمل حياتي» لأمازي الأكرمي، وتتحدث قصته عن الأم المضحية في سبيل سعادة أبنائها، في حين الأبناء غارقون في فوضى الحياة مشغولون عن والدتهم. تتطور الأحداث وتقع الأم في صراع مع ذاتها بين حبيبها السابق وأولادها ومجريات الفيلم توضح لنا نهاية هذا الصراع. يشارك في التمثيل كل من: رغداء هاشم، ورزان نعوف، وحسام الدين محمود، ومحمد شوقية، ومحمد الكويس.

## و«كبريت» جاهز للعرض

بات فيلم «كبريت» من إنتاج المؤسسة العامة للسينما جاهزاً للعرض بعد الانتهاء من العمليات حيث تم على ثلاث مراحل. الفيلم قصير صامت يتناول الأحداث في سورية من خلال انفجار تعرض له طفل صغير بصحبة والديه فقدتهما وقد حركته. يتذكر الطفل ما مر به قبل وخلال الانفجار ويحاول تجسيد ما حدث معه برسوم طفولية بريئة، ويمر الطفل بحالات نفسية كثيرة خلال الرسم من حب وسعادة وخوف وحزن تدل على الصراع النفسي الذي يعانيه وشدة تخيلته واللحظة التي سيبدأ برسم الانفجار تعجز الألوان عن ذلك فتظهر نفسيته المضطربة بصورة جلية. ثم قلب الصلحة ويبدأ برسم الصورة الأجل لواديه تخليداً لهما ويزفها بأبهي طلة ويتزامن انتهاء الرسمه بدخول المربية في دار الأيتام التي تزيد بهجة الزفاف بلنسة أضافتها لوححة فتعيد النقة لقلب الطفل وتثبت دعائم الحب لديه فينقسم لها بسمة مفعمة بالأمل.

**من دفتر الوطن**

**اقلق... ولا تخف!!**

**عبد الفتاح العوض**

دراسات تتنافس فيما بينها على إثبات أن القلق والخوف والاكتئاب على قمة أسباب الموت عند البشر... وفي العالم زاد البحث في محرك غوغل ٥٣ مرة خلال سنوات قليلة للأشخاص الذين يريدون علاجاً للاكتئاب. تصنف منظمة الصحة العالمية الاكتئاب حالياً على أنه رابع أكبر مسبب للانقطاع عن العمل في العالم، وهي ترجح أن يصبح ثاني أكبر مسبب في عام ٢٠٣٠. السوربون هذه الأيام أو بالأصح هذه السنوات ليسوا بحاجة لدراسات حول الاكتئاب... أصبحت نوي خيرة في هذا المجال... كل سوري الآن يعتبر نفسه متخصصاً بالحزن ناشطاً بالقلق وخبيراً بالاكتئاب!! وكذب علينا أولئك الذين يقولون لا داعي للقلق... كيف يمكن ذلك ونحن نرى ما يحدث لنا ولبلدنا. كل ما نتابعه يدعو للقلق... ومواجهة الحقائق كما هي ليست دعوة للإحباط بل دعوة للتخضع لها ودعوة أقوى لمواجهتها. لكن مع خيرة السنوات الأربع من القلق أصبح للسوريين قدرة على التعامل معه... طرق لتجنب مكاسرته... وربما الأسوأ القدرة على عقد صداقات معه! لا يمكن الاستماع بصداقة الاكتئاب... لكنها طريقة لتجنب عدوانه، على الأقل تخفيفه كما هو وإن كان ليس محتملاً أن يتقبل كما أنت. لكن ثمة ما هو أخطر من ظواهر القلق وأصعب من حالات الحزن، ثمة أمراض اجتماعية تغزو مجتمعاتنا. وكنت مثل الكثيرين نركز على الجوانب الاقتصادية والحياتية لأثار الأزمة لكن الواقع يخالفنا الرأي... لأن الأمراض التي انتشرت في مجتمعنا لا تقل خطورة عن الآثار الاقتصادية والحياتية، بل يمكن اعتبار الآثار الاجتماعية هي الأخطر وهي الجانب المظلم الذي سنجد صعوبة في إصلاحه... أجد نفسي الآن ميالاً للرأي الذي يقول: الاقتصاد يمكن إصلاحه بإمكانات مادية لكن الخراب الاجتماعي من الصعب إصلاحه، وخاصة أن المجتمع الذي تضرر في قلب قيمه وأسس مبادئه يصعب علاجه... كيف يمكن الوثوق بمستقبل جزء من الجيل الذي لم يتعلم؟ وكيف يمكن الوثوق بتربية بعض النساء اللواتي انخرفن بضغظ الفقر أو غيره؟ الأمراض الاجتماعية مؤلمة ومزمنة وعلاجها يحتاج لكثير من الجهد ولأننا ما زلنا في عين العاصفة لا يبدو أن جهة ما معنية بها أو بالبحث عن وقاية منها.

### علاج:

■ من إبراهيم بن الأدهم على رجل مهموم فقال له: إني سائلك عن ثلاثة فأجيبني؟ ١- أيجري في هذا الكون شيء لا يريده الله؟ ٢- أو ينقص من رزقك شيء قدره الله؟ ٣- أو ينقص من أجلك لحظة لحظه كتبها الله؟ فقال الرجل: لا، فقال إبراهيم بن الأدهم: فعلم أنهم إدا.

يرى أن علي بن أبي طالب- رضي الله عنه- سئل: من أشد جند الله؟ قال: الجبال، الجبال يقطعها الحديد، فالحديد أقوى، والنار تنذيب الحديد، فالنار أقوى، والماء يطفئ النار، فإله أقوى، والسحاب يحمل الماء، فالسحاب أقوى، والرياح تعبث بالسحاب، فالريح أقوى، والإنسان يتقي الريح بيده وثوبه، فالإنسان أقوى، والنوم يغلب الإنسان، فالنوم أقوى، والهيم يغلب النوم، فأقوى جند الله هو الهيم، يسلمه الله على من يشاء من عباده.

### أقوال:

■ أحياناً يبقى المرء وفياً لقضية ما مجرد أن خصومه لا يغيرون تقاضهم.

■ الحالم يكتب على نفسه، أما الكذاب فيكتب على الآخرين فقط.

## إيفا لونغوريا مشرقة بالأحمر



النجمة العالمية إيفا لونغوريا خلال حضورها حفل Global Gift Gala الخيري في باريس، حيث ظهرت بفساتن أحمر أبداها مشرقة.

## القهوة مفيدة بشرط!

يختلف طعم القهوة التي تتناولها في الشرق الأوسط عن تلك التي تتناولها في إيطاليا أو فرنسا أو في أميركا الجنوبية، الطعم والقيمة الصحية للقهوة يعتمد على حبوب القهوة وعلى طريقة خبزها وطحنها وتحضيرها، ويعد كل هذه العملية الطويلة، سيظهر إن كانت القهوة تحتوي على مواد صحية مضادة للأكسدة أو ربما مواد ضارة بالصحة.

تحتوي القهوة عادة على مواد مضادة للأكسدة، تقوم بحماية خلايا الجسد وتمنحها الصحة، فالدراسات تشير إلى أن القهوة تحمي من مرض السكري من النوع الثاني والزهيمير وسرطان البروستات. بيد أن دراسات أخرى تشير إلى أن هذه الفوائد تظهر فقط في حالة خبزها وطحنها وتحضيرها بالشكل الصحيح، وإذا لم تتحقق هذه الشروط فإن مفعول القهوة سيكون عكسياً، فالمواد المضادة للأكسدة تخففي وتظهر بدلاً منها مواد ضارة بالخلايا. حبوب القهوة أصلاً خضراء اللون، ويجب عدم المبالغة كثيراً في تحميصها، الحبوب المحمص ذات اللون البني تحتوي على كمية أكبر من مضادات الأكسدة، أما الحبوب المحمص التي تحصل على لون غامق أكثر فإنها تحتوي على عدد أقل من مضادات الأكسدة. يجب تخزين الحبوب المحمصه في مكان بعيد عن الضوء والهواء الطلق، أي في مكان مغلق منعزل. كما أن طول مدة التخزين تلعب دوراً في الحفاظ على مضادات الأكسدة. كلما طالت فترة التخزين، قلت مضادات الأكسدة في القهوة.

## Dheepan يحصد ذهبية مهرجان كان



فاز فيلم Dheepan للمخرج الفرنسي جاك أودييار بالسنفة الذهبية في مهرجان كان السينمائي بدورته الـ ٦٨. وجاءت النتيجة مخالفة لكل التوقعات التي رجحت فوز فيلم carol للأميركي تود هاينس أو «Youth» للإيطالي باولو سورنتينو. أما الجائزة الكبرى لأفضل فيلم، وهي بالمستوى الثاني بعد السعفة الذهبية، كانت من نصيب Le Fils de Saul للمجري لازلو نماس. جائزة أفضل سيناريو كانت للمكسيكي ميشال فرانكو عن Chronis، وجائزة لجنة التحكيم فهي لـ The Lobster لليوناني يورغنس لانيموس.

## اكتشاف علاقة بين طول الشخص ودخله المالي

أجرى خبراء إدارة الأغذية والأدوية في الولايات المتحدة بالتعاون مع علماء جامعة أوهايو، دراسة لتحديد العلاقة بين طول الشخص ودخله المالي، وبينت نتائجها أن كل ٢.٥ سم زيادة في طول الشخص تزيد الدخل المالي له بمقدار ٨٠٠ دولار. وقد أخذ الباحثون بالاعتبار المعطيات الذهنية والبيئية للشخص في هذه الدراسة. وتبين أن فرق الطول بمقدار ١٠-١٢ سم يرتبط بارتفاع المرتب في

## تلاعب طفلها الميت على أرجوحة

عثرت السلطات في مقاطعة تشارلز بولاية فيرجينيا الأميركية على أم وهي تدفع ابنها الميت البالغ عمره ٣ سنوات على أرجوحة في حديقة. وأشارت ديان ريتشاردسون المتحدثة باسم مكتب قائد شرطة المقاطعة إلى أنه لا توجد على الطفل أي علامات لصدمة سابقة أو جروح وإنه ميت منذ عدة ساعات على الأقل.

## مسنة استدعت رجال الطوارئ وأطلقت النار عليهم

ذكرت صحيفة «نيويورك دايلي نيوز» الأميركية، أن امرأة عجزت اتصلت بالطوارئ وأبلغت الشرطة بأن لديها حالة إسعافية، وعندما وصل رجال الطوارئ صوت بندقيتها نوحهم، عندها انسحبوا وطلبوا المساعدة من الشرطة وتم إخلاء المنطقة المحيطة من السكان. وأوضحت الصحيفة أن رجال الشرطة طالبوا المرأة بالاستسلام ولكنها لم تستجب لهم، وعندما أرسلت الشرطة «روبوتا» للتواصل مع المرأة، قامت بإطلاق النار عليه، فأطلقت الشرطة آنذاك القنابل الصوتية والغاز المسيل للدموع نحو منزل المرأة المتقل لكي تجبرها على الاستسلام.

## أوقف القطار لأجل قطة

أوقف سائق هولندي قطاراً كان يقوده لإسعاف مربة كانت موجودة على القضبان، قبل أن يستكمل رحلة القطار، ويحمل الهرة في وقت لاحق إلى مستشفى متخصص. وأشادت وسائل الإعلام المحلية بتصرف السائق، وكذلك الركاب الذين كانوا على متن القطار، إذ عبروا عن إعجابهم بإنسانية السائق عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وقرر السائق استكمال رحلته إلى لاهاي، وهناك أدخل القطة إلى مستشفى خاص بالحيوانات، حيث اضطر الأطباء لبيت زيلها وإحدى قدميها الأممييتين، كما أكد المستشفى أنها كانت تعاني الارتجاج وأصابات في الأنف.

## يسرا.. شخصية العام ٢٠١٥



حازت الممثلة المصرية يسرا لقب شخصية العام ٢٠١٥ من المركز الثقافي للتراث العربي في فرنسا، لما بذلته في خدمة الوطن العربي ودورها في المساهمة بالحياة الاجتماعية، فضلاً عن مسيرتها الفنية، لتصبح السيدة الثالثة الحاصلة على هذا التكريم بعد سيدة أذربيجان الأولى مهربان البغيا، والأمين العام لمنظمة «اليونسكو» إيرينا بوكوفا. وقالت يسرا إن «اختياري لهذا التكريم يعد شرفاً كبيراً بالنسبة لي ووساماً على صدري أفرح به دائماً كأول امرأة عربية، بل في الشرق الأوسط تحصل على هذا اللقب، وما يزيد فخري أيضاً أنني امرأة مصرية إحدى بنات هذا الوطن العظيم».

## احم رنتيك من الضباب الدخاني

يعتبر سرطان الرئة من الأمراض الخطيرة التي تصيب الإنسان، وتفاقم أعراضه يرتبط بالتأثير السلبي للبيئة المحيطة، فقد بيّنت نتائج دراسة علمية أجراها علماء من كلية لندن الطبية وجامعة نوتنغهام في بريطانيا أن تناول أنواع معينة من المواد الغذائية يخفض احتمال تطور سرطان الرئة ويحميها من التأثير السلبي للمخيط، ويحسن الصحة بصورة عامة. واستنتج العلماء أنه يكفي لعمل الرنتين بصورة طبيعية وحمايتها من المؤثرات الخارجية، تناول مواد غذائية معينة مثل الأفوكادو والسيانج وزيت الزيتون. واتضح للباحثين أن رئة الإنسان حساسة جداً من الدقائق الصغيرة جداً للضباب الدخاني المنبعث من مصادر مختلفة كمحطات توليد الطاقة الكهربائية والمصانع والسيارات وغيرها. وخلصوا إلى أن المواد الغذائية الغنية بـ «E» تقاوم بقتامين «E» تساعد الرنتين في مقاومتها لتكوث الهواء الجوي، والمواد المذكورة أعلاه غنية بهذا الفيتامين.